

皆さんは「^{さんかんしおん}三寒四温」という言葉を聞いたことはありますか？ これは3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。

日本では早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、「昨日は寒かったのに、今日は暖かい…」というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の気温差も大きくなる時期でもあるので、脱ぎ着しやすい上着をはおるなどして、自分で工夫をしながら過ごしましょう。



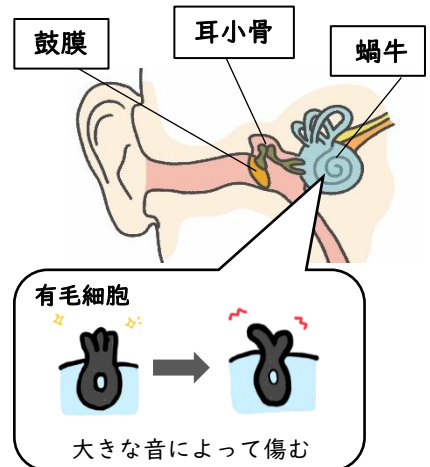
3月3日は「耳の日」 イヤホン難聴について

電車などの移動の際に、イヤホンを使って音楽を楽しむ人も多いと思いますが、音量は大きくなりすぎていませんか？ 使い方によっては「イヤホン難聴」になる危険性が高まります。

「イヤホン難聴」って何？

イヤホンで大きな音を長時間連続で聴き続けることによって、聞こえにくくなったり、耳鳴りや、耳が詰まった感じがしたりすることを「イヤホン難聴」と言います。

これは、音の振動を伝える役割を持つ「有毛細胞」が傷ついてしまうことが原因と言われており、少しずつ進行するため、初期に自覚しにくいことが特徴です。そのため、何よりも日々の予防が大切なのです。



世界で11億人以上！？

WHO（世界保健機関）では個人用オーディオ機器などによる音響性難聴のリスクにさらされている若者（12～35歳）が11億人もいると発表しています。イヤホン難聴が決して他人事ではなく、身近なものということが分かりますね。



あなたは大丈夫？ イヤホン難聴チェックリスト

- 1日1時間以上連続でイヤホンやヘッドホンを使う
- 話しかけられても気づかないぐらいの音量でイヤホンやヘッドホンを使う
- イヤホンやヘッドホンを使用後、耳鳴りがする。
- 耳が詰まったような感じがする。
- テレビやスマホの音が大きいと言われる
- 聞き間違いが増えたり、聞き返したりすることがある

*当てはまる数が多いほどイヤホン難聴が高くなります。

どうやって防ぐ？ イヤホンの使い方のコツ

- 【1】音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする。
- 【2】使用する時間を、1日1時間未満にする。
- 【3】大きな音量で聞かない（つけたままでも会話ができるぐらいが目安）
- 【4】周囲の騒音をおさえる「ノイズキャンセリング機能」がついたヘッドホンやイヤホンを選ぶ。



「ありがとう」という言葉の効果

皆さんは「ありがとう」と口に出していますか？ 感謝の言葉を口にする、脳や体に良い影響を与えるホルモンが出ることが分かっています。年度末の今、お世話になった人や1年間頑張った自分に「ありがとう」と伝えてみませんか？

セロトニン

- * 心のバランスを整える
- * 心地よさを感じさせる
- * 落ち着きを感じさせる

3月9日は
Thank you の日
サンキュー

ドーパミン

- * やる気を上げる
- * 集中力UP

エンドルフィン

- * 痛みを和らげる効果
- * 脳を活性化させる
- * ストレス解消
- * 免疫力UP

“ありがとう”

オキシトシン

- * 幸せな気持ちになれる
- * 癒しや愛情、信頼感を高める
- * 気持ちを落ち着かせる
- * ストレスや怒り、悲しみが和らぐ

受診勧告そのままにいませんか？

今年度の健康診断で、病院受診を勧められたけど、まだ医療機関に行っていないという人はいませんか？ 治療が必要な場合は、春休みのうちに必ず病院を受診し、自分の体のメンテナンスをしておいてください。

スポーツ振興センター 申請は済んでいますか？

学校の管理下での怪我で、病院を受診した人は、スポーツ振興センターの給付対象です。申請の期間は怪我をしてから2年以内ですので、まだ書類を提出していない人は早めに保健室まで提出してください。

今年度、最後の保健室だよりになります。1年間ありがとうございました！
この1年多くのことを頑張ってきた皆さん。春休みに少しリフレッシュをし、
また新学期に元気な皆さんの顔を見られることを楽しみにしています。

